

日	曜日	献立名			おもな食材名			栄養量	
		主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
7	木	ごはん	牛乳	マーボーだいこん えびぎょうざ ナムル(ドレッシング) ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ えびぎょうざ ヨーグルト	ごはん ごま油 さとう かたくりこ 韓国ナムルドレッシング	にんにく しょうが にんじん ねぎ だいこん たけのこ ほうれんそう しいたけ こまつな もやし	675	25.1
								790	28.1
8	金	地粉うどん	牛乳	山菜うどん汁 いかの天ぷら キャベツのおかか炒め	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ いかの天ぷら	地粉うどん 油	山菜 にんじん しめじ ねぎ しいたけ こまつな キャベツ たまねぎ	658	27.2
								854	33.6
12	火	ごはん	牛乳	お雑煮 ほっけの一夜干し 昆布と大豆の炒り煮	牛乳 とり肉 こんぶ ほっけの一夜干し 油あげ ちくわ 大豆	ごはん もち さといも さとう こんにやく 油	だいこん にんじん ねぎ しいたけ みつば	634	27.2
								784	34.0
13	水	クロワッサン	牛乳	クリームシチュー ハンバーグマトソース ほうれん草ときのこソテー	牛乳 とり肉 ハンバーグ	クロワッサン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん はくさい グリーンピース トマト しめじ ほうれんそう とうもろこし	596	24.0
								823	30.2
14	木	ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 メンチカツ(ソース) ツナひじきごはんの具	牛乳 とうふ みそ キャベツメンチカツ ツナ ひじき 油あげ 大豆	ごはん じゃがいも 油 こんにやく さとう	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん いんげん	675	25.3
								852	30.3
15	金	中華めん	牛乳	ちゃんぽんめんスープ はるまき もやしのカレー炒め	牛乳 ぶた肉 かまぼこ なると	中華めん 油 はるまき	にんじん はくさい にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ	709	25.8
								870	30.3
18	月	ごはん	牛乳	なめこじる さんまのおかかにもやしのごまあえ さけふりかけ	牛乳 とうふ みそ さんまのおかか煮	ごはん じゃがいも いりごま さとう	ねぎ なめこ ほうれんそう もやし いんげん こまつな にんじん	637	25.9
								766	30.0
19	火	ごはん	牛乳	石狩汁 エスカロップ じゃがいものバター煮	牛乳 角切りさけ とうふ みそ ヒレカツ	ごはん 油 さとう じゃがいも バター	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ トマト とうもろこし	659	26.0
								817	31.6
20	水	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ チキンのオープン焼き コーンサラダ(ドレッシング)	牛乳 ボンレスハム チキンのオープン焼き	ツイストパン マカロニ じゃがいも 油 たまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん いんげん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	614	26.1
								812	32.5
21	木	茶めし	牛乳	おでん ほうれん草のごまマヨあえ(マヨネーズ) みかん	牛乳 ちくわ うずら卵 こんぶ がんもどき たこボール とり肉	茶めし じゃがいも こんにやく さとう いりごま マヨネーズ	にんじん だいこん キャベツ ほうれんそう みかん	664	24.0
								803	28.0
22	金	地粉うどん	牛乳	五目うどん汁 みそポテト ブロッコリーの炒め物	牛乳 とり肉 かまぼこ こんぶ みそ かに風味かまぼこ	地粉うどん 油 さとう じゃがいも かたくりこ	ねぎ にんじん だいこん しいたけ こまつな にんにく とうもろこし ブロッコリー	665	34.9
								823	41.7
25	月	ごはん	牛乳	豚汁 とりのからあげ 切り干し大根の炒り煮	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とりのからあげ 油あげ さつまあげ	ごはん じゃがいも こんにやく 油 さとう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ えだまめ	721	25.9
								905	31.7
26	火	ごはん	牛乳	すいとん入りみそ汁 あじの塩焼き たくあん炒め	牛乳 油あげ みそ あじの塩焼き	ごはん すいとん 油 いりごま ごま油	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう ねぎ キャベツ こまつな	639	25.8
								792	32.3
27	水	コッペパン スライス	牛乳	肉だんごと白菜のスープ 焼きウインナー(ケチャップ) ごぼうサラダ	牛乳 肉だんご ウインナー	コッペパンスライス	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう きゅうり とうもろこし	591	22.8
								830	30.2
28	木	麦ごはん	ジョア(プレーン)	冬野菜カレー とうふナゲット こんにやくサラダ(ドレッシング)	ジョア(プレーン) ぶた肉 シュレッドチーズ とうふナゲット	麦ごはん じゃがいも 油 サラダこんにやく 野菜こんにやく 和風ドレッシング	にんにく だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	699	23.5
								861	27.9
29	金	ソフトめん	牛乳	ミートソース インディアンサラダ(ドレッシング) プリン	牛乳 ぶた肉 とり肉 パルメザンチーズ ちくわ 大豆	ソフトめん 油 プリン フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ	720	29.5
								868	35.2

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

給食回数 小学校16回 中学校16回

小学校	平均栄養摂取量	660	26.2
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	828	31.7
	学校給食摂取基準	830	27~41

1月7日は【人日の節句】
”七草がゆ”知っていますか？
7種類の若菜を入れたおかゆを食べて、
1年間病気をしないで健康にいられるように
願います。



「春の七草」
全部わかるかな？



★七草がゆに入れる、「春の七草」の名前を、書きましょう。

せ な ご は

ほ す す

